

# 《游泳》

## 图书基本信息

书名：《游泳》

13位ISBN编号：9787107207297

10位ISBN编号：7107207296

出版时间：2009-6

出版社：人民教育出版社

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《游泳》

## 内容概要

《游泳》共九章。第一章，游泳运动概述；第二章，游泳基本理论；第三章，游泳运动的卫生与安全；第四章，熟悉水性与水中游戏；第五章，蛙泳技术与教学；第六章，爬泳技术与教学；第七章，其他泳姿介绍；第八章，出发、转身技术与教学；第九章，游泳运动竞赛。《游泳》从高等院校小学教育专业体育专业方向学生的实际出发，比较系统、全面地介绍了游泳教学的理论和实践方法，帮助学生分析和理解游泳教学的特点，为学生毕业后能够从事小学游泳教学奠定基础。

## 书籍目录

第一章 游泳运动概述 第一节 游泳运动的起源与发展 一、游泳运动的起源 二、中国古代的游泳活动 三、我国竞技游泳运动的发展 四、游泳运动对增强青少年体质的作用 第二节 游泳运动的内容与分类 一、大众游泳 二、实用游泳 三、竞技游泳 第二章 游泳基本理论 第一节 游泳运动的基本技术原理 一、游泳运动中常用概念的介绍 二、水的特性和人体在水中的浮沉与平衡 三、游泳时的阻力 四、游泳的推进力 第二节 游泳教学理论与方法 一、游泳教学的特点 二、游泳教学策略 三、游泳教学阶段 四、游泳教学的组织与实施 五、游泳教学建议 第三章 游泳运动的卫生与安全 第一节 游泳运动的卫生要求 一、了解健康状况 二、选择适宜时机游泳 三、注意个人和公共卫生 第二节 游泳中的注意事项 一、游泳用具的准备 二、下水前做好充分的准备活动 三、掌握运动负荷 四、运动后做好调整活动 五、天然水域注意的问题 第三节 游泳中异常现象处理 一、皮肤过敏 二、头晕、头疼 三、呛水 四、外耳道进水 五、红眼病 六、抽筋 七、腹痛 第四节 游泳运动的安全措施 一、安全教育 二、严密组织 三、选择安全的游泳场馆 第五节 自救与水上救生 一、自救 二、水上救生 第四章 熟悉水性 第一节 熟悉水性 一、水中活动 二、呼吸 三、浮体 四、滑行 第二节 水中游戏 一、游戏在游泳教学中的运用 二、水中各种游戏介绍 三、水中游戏的组织与实施 第五章 蛙泳技术与教学 第六章 爬泳技术与教学 第七章 其他泳姿介绍 第八章 出发、转身技术与教学 第九章 游泳运动竞赛

## 章节摘录

第一章 游泳运动概述第一节 游泳运动的起源与发展一、游泳运动的起源游泳运动源远流长，有着悠久的历史。游泳的起源与人类社会的生产劳动、生活娱乐及战争等活动紧密联系，它是人类在征服自然、改造自然的生产劳动中产生的。原始社会严酷的生存条件，迫使人类不断地提高自己的体力和智力。由于生存的需要，人们发展了走、跑步、跳跃、爬山、游水、投掷等技能。人类为了生存，依山打猎，傍水捕鱼。为了追猎动物和躲避猛兽的侵袭，经常需要跋山涉水，也不可避免地要为生活、生存与大自然作斗争的过程中与水打交道，逐渐学会了游泳，并使游泳得到发展。开始时，人们只是模仿水栖动物的姿势与动作，久而久之，便积累了在水中行动的技能，学会了漂浮、游动和潜水，产生了各种游泳的姿势。二、中国古代的游泳活动据史料记载，早在五千多年前的中国古代历史上，就记载着人类潜入水中猎取水鸟及类似爬泳的图案。在四千多年前，就有大禹治水的功绩。

# 《游泳》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)